PRO-FORM®

MANUALE DELL'UTENTE

Numero di modello PFIVEX79011.0
Numero di serie _____

Adesivo del numero di serie sotto il prodotto

DOMANDE?

In quanto produttori, ci impegniamo a soddisfare al meglio la nostra clientela. In caso di domande o di pezzi mancanti, contattateci al numero:

800 865114

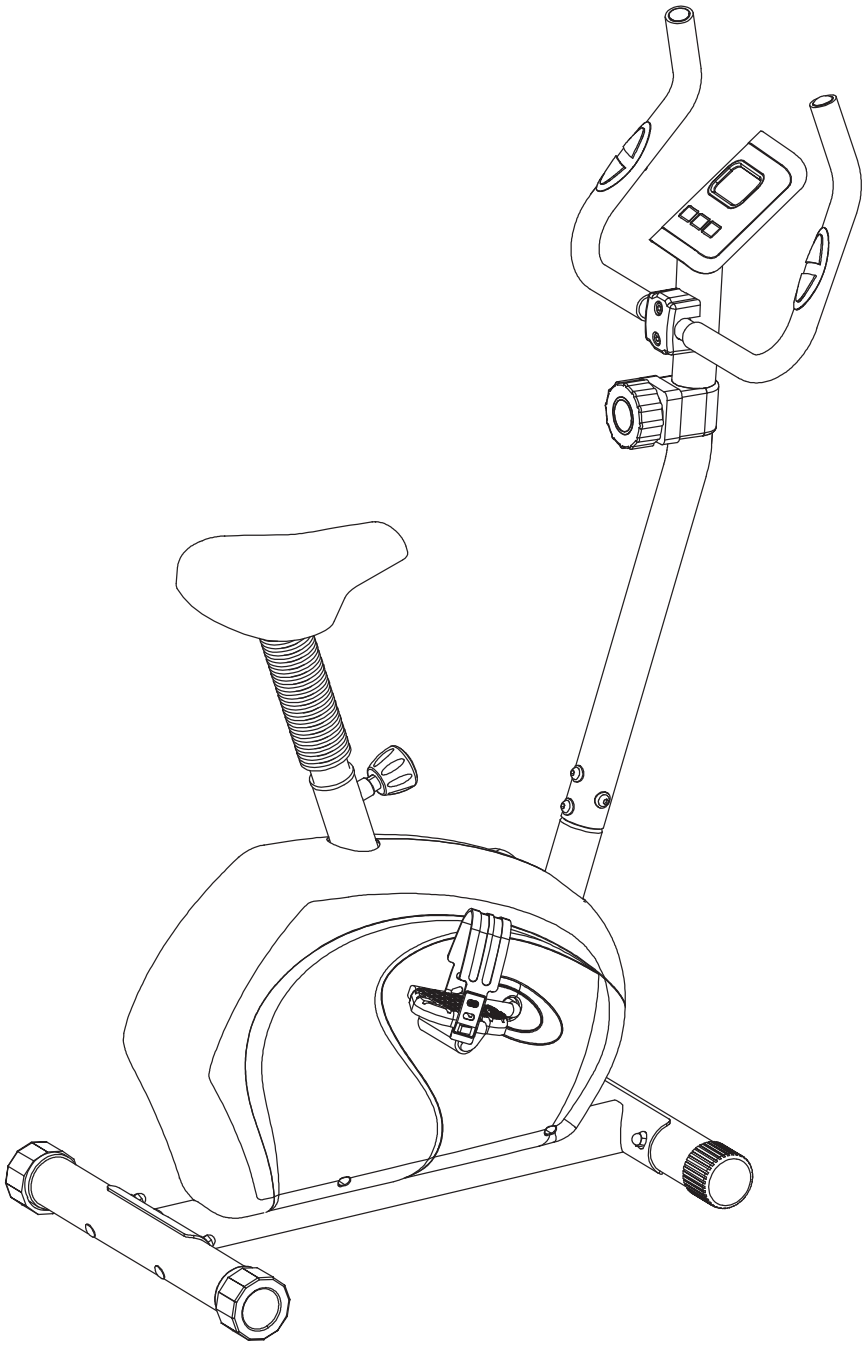
dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 20.00 e il sabato dalle 9.00 alle 13.00 (esclusi giorni festivi).

PRIMA DI CONTATTARE L'ASSISTENZA CLIENTI, VI INVITIAMO A VISITARE LA RUBRICA DEDICATA AL NOSTRO SUPPORTO TECNICO SU INTERNET ALL'INDIRIZZO http://www.iconsupport.eu

e-mail: csitaly@iconeurope.com

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni contenute in questo manuale prima di utilizzare l'apparecchio.
Conservare questo manuale per un futuro riferimento.



Visitate il nostro sito Internet

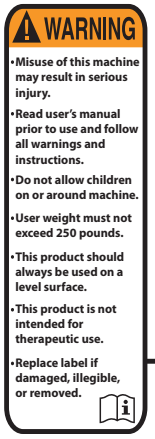
www.iconsupport.eu

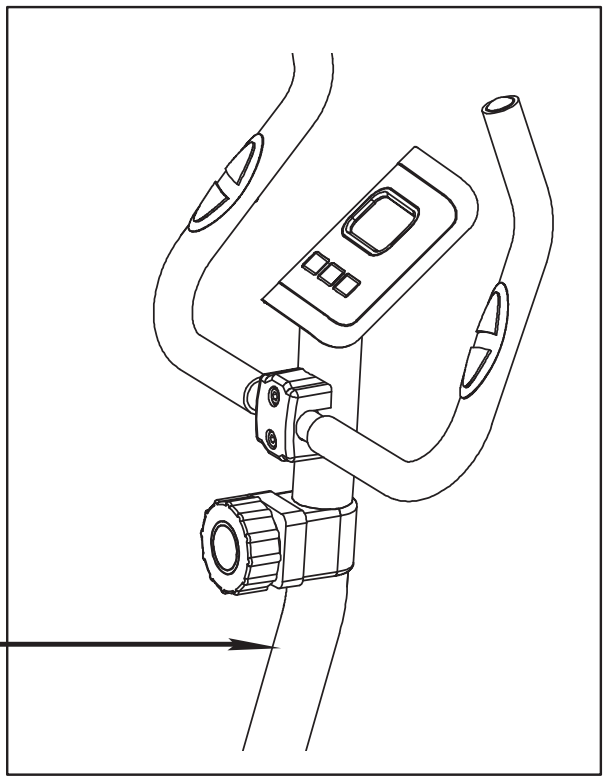
INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 2
OPERAZIONI PRELIMINARI 3
MONTAGGIO 4
DETTAGLI DELLA CONSOLE 5, 6
CONSIGLI DI ALLENAMENTO 7
SCHEMA DETTAGLIATO 8, 9
ELENCO DEI PEZZI 10
PER ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO . . . . . Ultima pagina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata. Nota: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali


WARNING
•Misuse of this machine may result in serious injury.
•Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
•Do not allow children on or around machine.
•User weight must not exceed 250 pounds.
•This product should always be used on a level surface.
•This product is not intended for therapeutic use.
•Replace label if damaged, illegible, or removed.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

AVVERTENZA:

ATTENZIONE: per ridurre i rischi di gravi ferite, leggere le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare la cyclette.

1. Leggere tutte le istruzioni contenute in questo manuale nonché le avvertenze apposte sulla ciclocamera prima di utilizzarla.

2. Utilizzare la ciclocamera unicamente nel modo descritto nel manuale.

3. È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utilizzatori della ciclocamera siano informati correttamente su tutte le precauzioni.

4. Laciclocamera è progettata per un utilizzo privato. La ciclocamera non deve essere utilizzata in un'istituzione commerciale o per la locazione.

5. Utilizzare e conservare la ciclocamera in ambienti interni, lontano da umidità e polvere. Posizionare la ciclocamera su una superficie piana e su un tappeto per proteggere la moquette o il pavimento. Accertarsi che vi sia spazio sufficiente intorno alla ciclocamera per poter salire, scendere e utilizzare l'apparecchio con facilità.

6. Controllare e stringere correttamente tutti i pezzi con regolarità. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

7. Tenere i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dalla ciclocamera.

8. Indossare indumenti adatti durante l'allenamento; non indossare vestiti troppo larghi che potrebbero impigliarsi nella ciclocamera. Indossare sempre calzature sportive per proteggere i piedi.

9. La ciclocamera non deve essere utilizzata da persone di peso superiore a 115 kg.

10. Il sensore cardiaco non è un apparecchio medicale. Diversi fattori possono influire sulla precisione della lettura del ritmo cardiaco. Il sensore serve solo a dare un'idea approssimativa delle fluttuazioni del ritmo cardiaco durante l'allenamento.

11. Tenere sempre la schiena diritta durante l'allenamento sulla ciclocamera e non inarcarla.

12. Se si avvertono dolori o vertigini durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e riposare.

13. L'etichetta autoadesiva illustrata a pagina 1 è applicata sulla ciclocamera. Se l'etichetta è assente o illeggibile, contattare il nostro servizio clienti al numero indicato sulla copertina del manuale e ordinare una nuova etichetta gratuitamente. Applicare la nuova etichetta nella posizione indicata.

ATTENZIONE: rivolgersi al proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento. Ciò riguarda in particolare le persone con più di 35 anni o le persone che hanno già avuto problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto. ICON non si assume alcuna responsabilità per ferite o danni materiali legati all'utilizzo del prodotto.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

OPERAZIONI PRELIMINARI

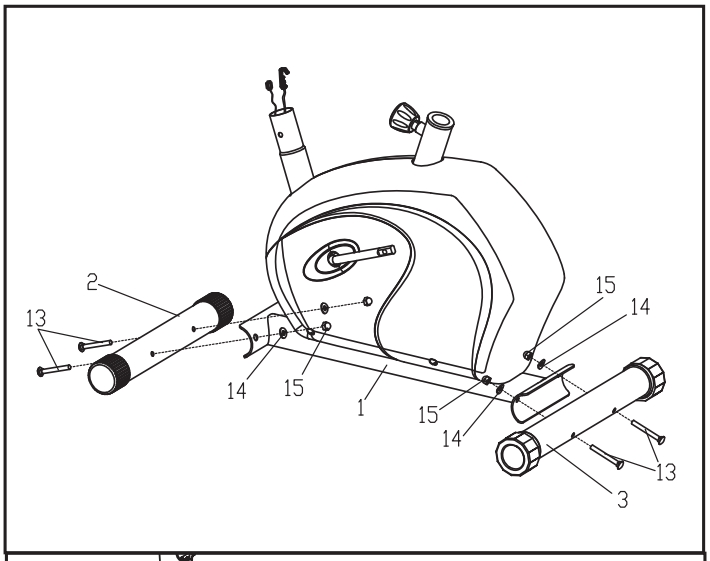
Complimenti per aver scelto la nuova cyclette ProForm® Sprint 1.0. La cyclette è uno dei mezzi più efficaci per migliorare il sistema cardiovascolare, sviluppare la resistenza e rassodare il corpo. ProForm® Primo offre una vasta gamma di funzionalità per consentirvi di eseguire efficaci esercizi nel comfort e nell'intimità di casa vostra. Leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare la cyclette.

In caso di ulteriori domande relative all'apparecchio dopo aver letto il manuale, fare riferimento alla copertina per contattarci. Per una migliore assistenza durante la chiamata, annotare il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio prima di effettuare la telefonata. Il numero di modello è PFIVEX79011.0. Il numero di serie è scritto sull'etichetta autoadesiva apposta sulla cyclette.

MONTAGGIO

FASE 1

1. Montare lo stabilizzatore anteriore (2) e quello posteriore (3) sul telaio principale (1) utilizzando i bulloni (13), le rondelle ondulate (14) e i dadi (15).



FASE 2

Mentre una seconda persona tiene il braccio di sostegno (4) vicino al telaio (1) come illustrato, collegare la prolunga (8) al cavo del sensore (17). Collegare quindi il cavo della resistenza (21) al cavo inferiore (16) come segue:

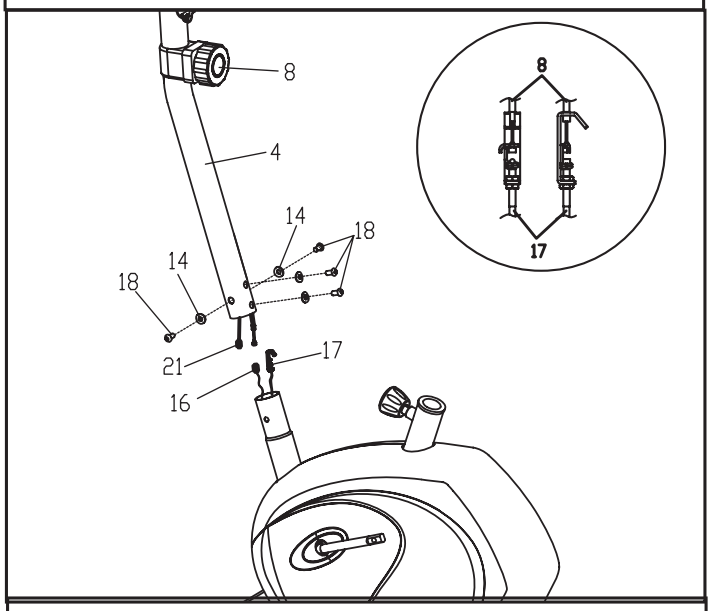
• Fare riferimento allo schema A. Tirare verso l'alto il supporto metallico del cavo inferiore (16), quindi inserire l'estremità del cavo della resistenza (21) nel morsetto del filo all'interno del supporto metallico, come illustrato.

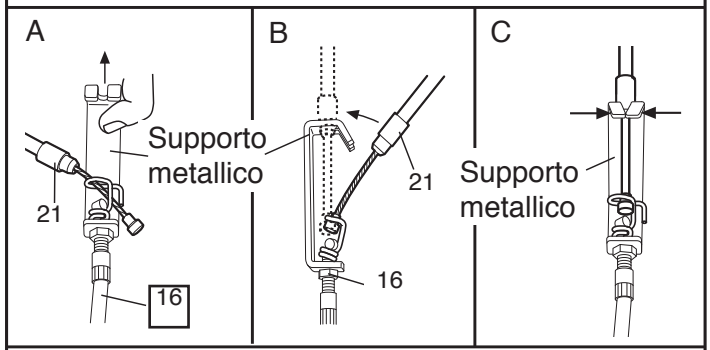
• Fare riferimento allo schema B. Tirare saldamente il cavo della resistenza (21) verso l'alto e farlo scorrere nella parte superiore del supporto metallico, come illustrato.

• Fare riferimento allo schema C. Con l'ausilio di un paio di pinze, serrare tra loro le linguette sulla parte superiore del supporto metallico.

Inserire i cavi (21, 16, 9, 17) nel telaio (1). Inserire quindi il braccio di sostegno (4) nel telaio principale (1).

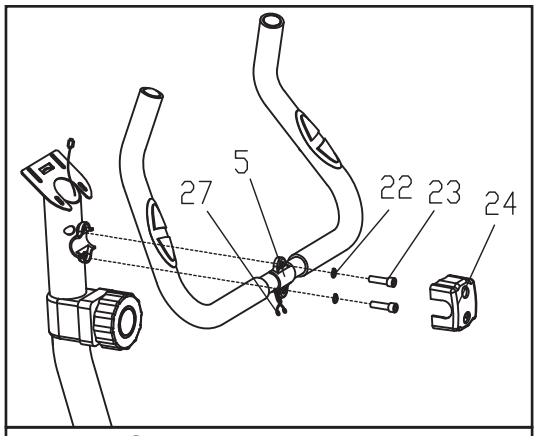
Prestare attenzione a non pizzicare fili e cavi. Montare il braccio di sostegno con l'ausilio di bulloni (18) e rondelle ondulate (14).





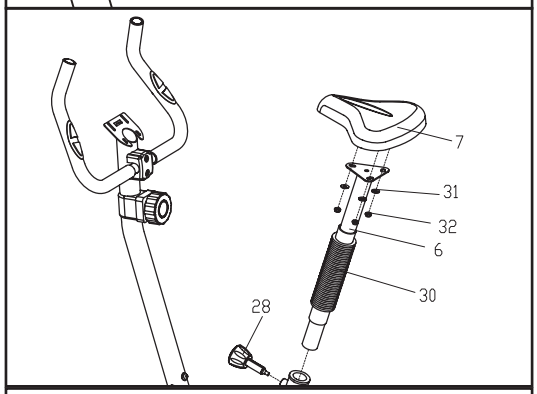
FASE 3

Fissare il manubrio (5) sul braccio di sostegno (4) con l'ausilio di bulloni (23) e rondelle ondulate (22). Quindi fissare la copertura di plastica del manubrio.



FASE 4

Installare la sella (7) sul tubo di supporto della sella (6) con le rondelle (31) e i dadi di nylon (32), inserire il tubo di supporto della sella (6) sul telaio principale (1). Nota: utilizzare la rotella (30) per regolare la sella all'altezza desiderata.

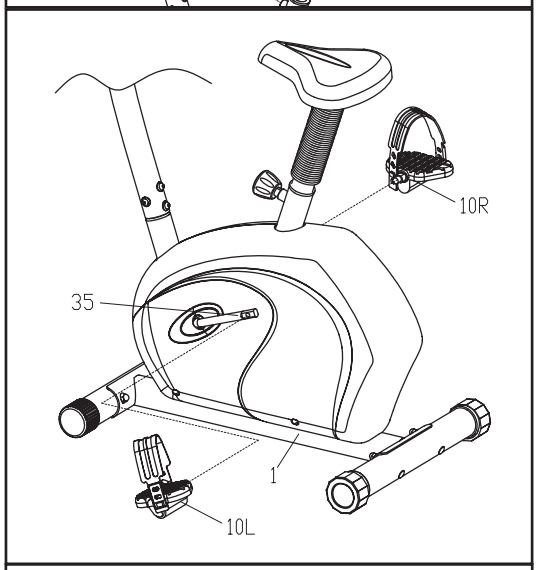


FASE 5

1. Avvitare il pedale destro (10R) alla pedaliera di destra (35R) in senso orario.

2. Avvitare il pedale sinistro (10L) alla pedaliera di sinistra (35R) in senso antiorario.

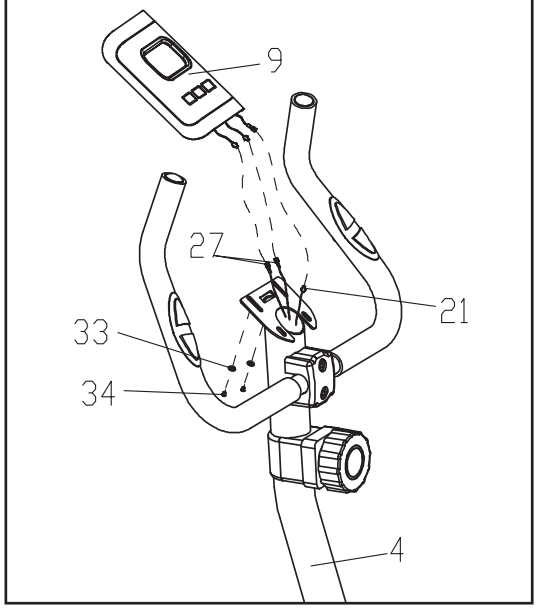
(I pedali sono contrassegnati da "L" per sinistro e "R" per destro.)



FASE 6

1. Collegare la presa del cavo superiore della console (21) e i cavi del sensore cardiaco (27) che sporgono dal braccio di sostegno (4) nelle prese della console (9) corrispondenti.
2. Fissare quindi la console (9) alla sommità del braccio di sostegno (4) con l'ausilio della vite (34) e delle rondelle (33).

La macchina è ora pronta per l'utilizzo.



DETTAGLI DELLA CONSOLE

FUNZIONI DELLA CONSOLE

La consolle di facile uso offre sei modalità che forniscono informazioni istantanee durante l'esercizio:
Velocita [SPEED]—Questa funzione mostra la velocità del vostro pedalare, in chilometri all'ora [KPH]
Tempo [TIME]—Questa funzione mostra il tempo trascorso.
Distanza [DIST]—Questa funzione mostra la distanza che avete percorso durante l'esercizio, in chilometri
Calorie [CAL]—Questa funzione mostra il numero approssimativo di calorie che avete bruciato durante l'esercizio.
Distanza totale [TOTAL Dist.]—Questa modalità mostra la distanza totale memorizzata dopo l'inserimento delle batterie (ATTENZIONE: Questo valore sarà azzerato ad ogni sostituzione delle batterie)
Pulsazioni [PULSE]—Questa modalità visualizza la frequenza cardiaca quando s'impugna il sensore incorporato nel manubrio.
Scansione [SCAN]—Questa modalità visualizza il tempo, la velocità, la distanza, il contachilometri, calorie e le pulsazioni in successione per alcuni secondi.

COME UTILIZZARE LA CONSOLLE

Assicurarsi che le batterie siano nella consolle. Qualora sulla superficie della consolle sia presente una pellicola in plastica, rimuoverla. (2 batterie tipo AA, non incluse).

1. Accendere la consolle.

Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o semplicemente iniziare a pedalare.

2. Premete il tasto MODE :

*C*osì potete selezionare il valore che desiderate vedere durante l'allenamento.
Un indicatore apparirà ad ogni pressione del tasto vicino alla descrizione della modalità scelta (SCAN, TIME, SPEED, DIST, CAL, TOTAL DIST, o PULSE).
Nota: Per azzerare i valori Distanza e Calorie, dovete tenere premuto il tasto MODE per più di 3 secondi.

3. Iniziare a pedalare e seguire la progressione sul display.

Durante l'esercizio, la consolle visualizzerà la/e modalità selezionata/e.

4. Quando avete terminato di esercitarvi, la consolle si spegnerà automaticamente.

Se i pedali non si muovono per alcuni secondi la console andrà in pausa.
La consolle è fornita di una funzione di « auto-spegnimento ». Se i pedali non vengono mossi ed i tasti della consolle non vengono premuti per qualche minuto, la consolle si spegnerà automaticamente evitando così il consumo inutile delle batterie.

CONSIGLI DI ALLENAMENTO

⚠ ATTENZIONE:

• Prima di iniziare questo programma di allenamento (o un altro), rivolgersi al proprio medico. Ciò è particolarmente importante per le persone con più di 35 anni o le persone che hanno già avuto problemi di salute.
• I monitor cardiaci non sono apparecchi medicali. Diversi fattori possono influire sulla precisione della lettura del polso. I monitor servono solo a dare un'idea approssimativa delle fluttuazioni del polso durante l'allenamento.

Gli esercizi seguenti saranno d'aiuto per organizzare il programma di allenamento. Ricordarsi che un'alimentazione corretta e un riposo adeguato sono fondamentali per ottenere buoni risultati.

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO
Sia per bruciare i grassi, sia per rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per ottenere i risultati desiderati è allenarsi ad un'intensità corretta.
Il livello d'intensità corretto può essere stabilito utilizzando il polso come punto di riferimento.
La tabella seguente indica il polso consigliato per bruciare i grassi e per gli esercizi aerobici.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per determinare il polso desiderato, individuare innanzitutto l'età nella tabella in alto (l'età è arrotondata per decine). Cercare quindi i tre numeri sopra l'età che costituiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso è il polso consigliato per bruciare i grassi, il numero intermedio quello per bruciare ancora più grassi e il numero più alto è il polso consigliato per esercizi aerobici.

Bruciare i grassi

Per bruciare efficacemente i grassi, occorre allenarsi a un'intensità relativamente bassa per un lungo periodo. Nei primi minuti di allenamento, il corpo utilizza le calorie provenienti dai carboidrati, facilmente accessibili come fonte di energia. Dopo pochi minuti, il corpo inizia a utilizzare le calorie della riserva di grasso come fonte di energia.

Se lo scopo è quello di bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando il polso è tra il numero più basso e quello intermedio della zona di allenamento.

Esercizi aerobici

Se lo scopo è rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento dovrà essere aerobico.
L'esercizio aerobico richiede una grande quantità di ossigeno per un periodo di tempo prolungato. Pertanto aumenta la richiesta di sangue che il cuore deve pompare ai muscoli e la quantità di sangue che i polmoni devono ossigenare. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento fino a quando il ritmo cardiaco si avvicina al numero più alto nella zona di allenamento.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrà includere tre fasi:

Riscaldamento, iniziare ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto fa aumentare la temperatura del corpo, il polso e la circolazione per preparare il corpo all'allenamento.

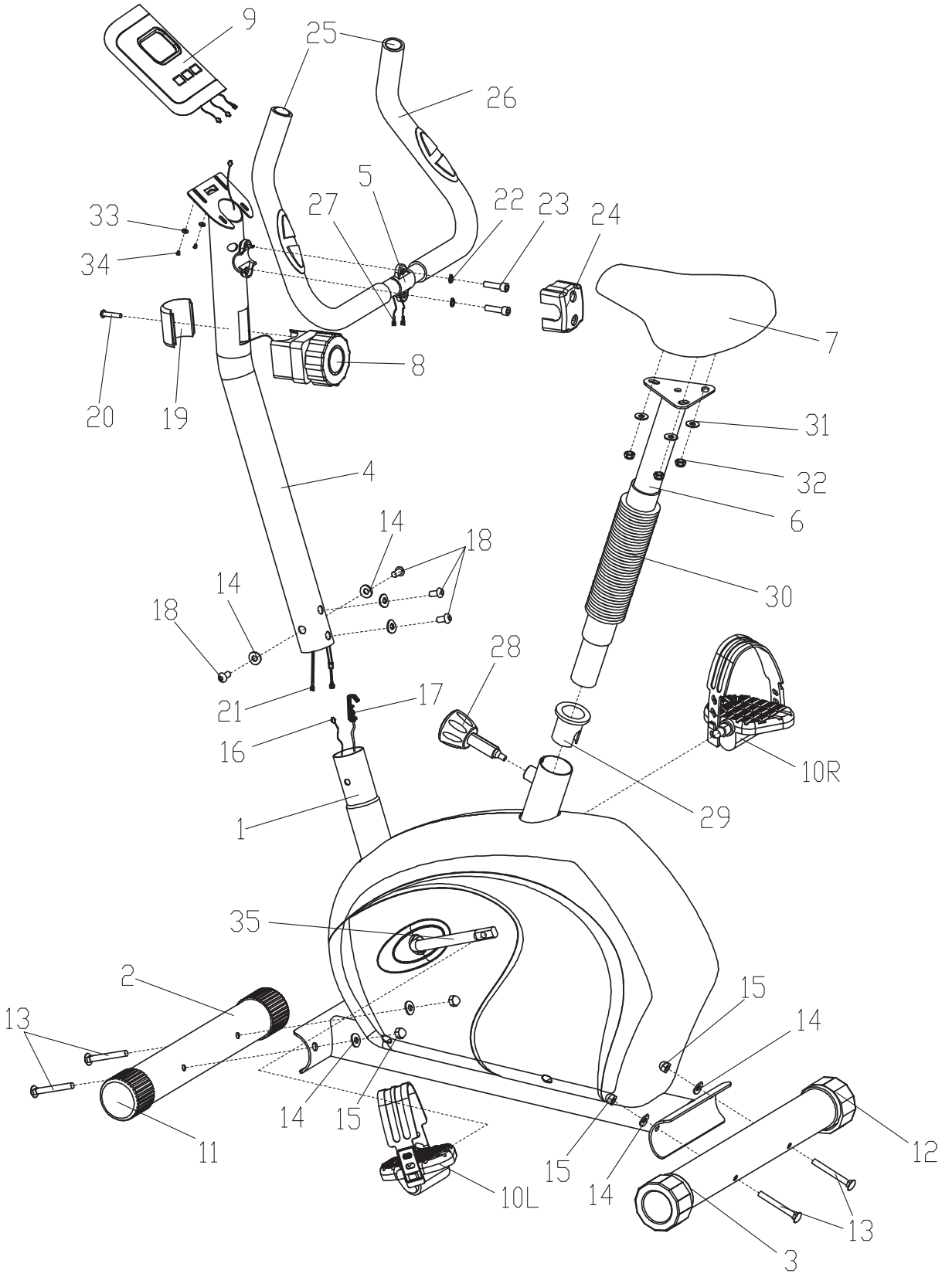
Esercizi nella zona d'allenamento, dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità degli esercizi fino a quando il polso non rimane nella zona di allenamento per 20-30 minuti.
Nota: nelle prime settimane di allenamento, non mantenere il polso nella zona d'allenamento per più di 20 minuti.

Esercizi di ritorno alla normalità, concludere ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching per tornare alla normalità. Ciò aumenterà la flessibilità dei muscoli e consentirà di evitare i problemi che si verificano dopo l'allenamento.

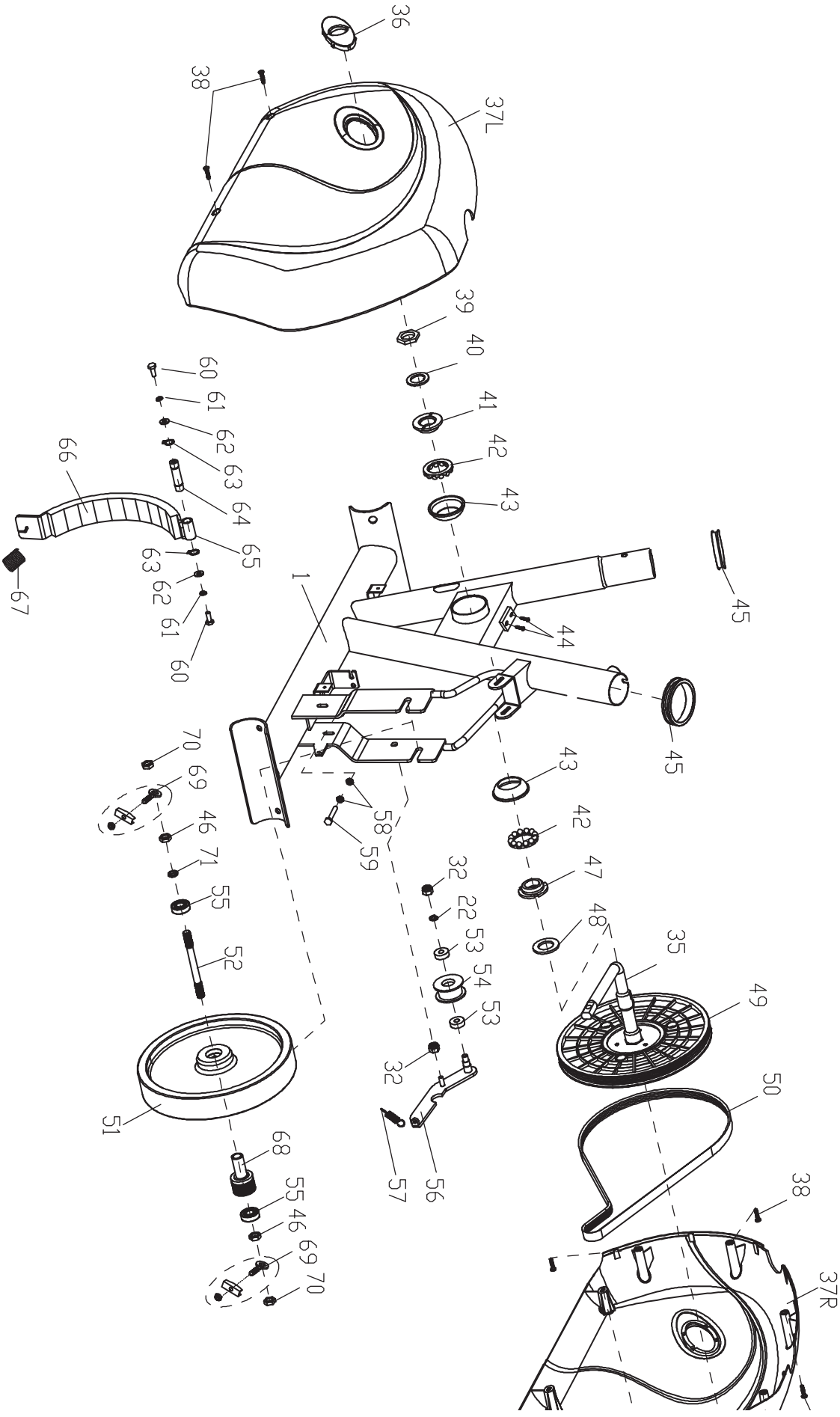
FREQUENZA DEGLI ALLENAMENTI

Per mantenere o migliorare la forma fisica, fare tre allenamenti alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra ogni allenamento. Dopo alcuni mesi, è possibile arrivare fino a cinque allenamenti alla settimana, se si desidera.

SCHEMA DETTAGLIATO — N. del modello PFIVEX79011.0



SCHEMA DETTAGLIATO — N. del modello PFIVEX79011.0



ELENCO DEI PEZZI — N. del modello PFIVEX79011.0

Art.	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Braccio di sostegno	1
5	Tubo del manubrio	1
6	Tubo di supporto della sella	1
7	Sella	1
8	Prolunga	1
9	Console	1
10	Pedali (R+L)	2
11	Tappo di protezione	2
12	Tappo di protezione	2
13	Bullone	4
14	Rondella ondulata	8
15	Dado	4
16	Cavo inferiore	1
17	Cavo del sensore	1
18	Bullone	4
19	Copertura per rotella della resistenza	1
20	Vite	1
21	Cavo di resistenza	1
22	Rondella ondulata	3
23	Bullone	2
24	Copertura per manubrio	1
25	Tappo di protezione rotondo	2
26	Schiuma	2
27	Cavo del sensore cardiaco	2
28	Rotella	1
29	Fascetta	1
30	Tubo di plastica	1
31	Rondella	3
32	Dado di nylon	5
33	Rondella	2
34	Vite	2
35	Pedaliera	1
36	Carter o copertura della pedaliera	2
37	Carter	2
38	Vite	10

Art.	Descrizione	Qtà
39	Dado	1
40	Rondella	1
41	Dado	1
42	Cuscinetto a sfera	2
43	Supporto per cuscinetto	2
44	Vite	2
45	Fascetta	2
46	Dado	1
47	Dado	1
48	Rondella piatta grande	1
49	Puleggia della pedaliera	1
50	Cinghia	1
51	Ruota a inerzia	1
52	Asse della ruota a inerzia	1
53	Cuscinetto	2
54	Albero di tensione	1
55	Bullone	1
56	Asse della puleggia di tensione	1
57	Molla	1
58	Dado	1
59	Bullone	1
60	Bullone	2
61	Rondella piatta	2
62	Rondella ondulata	2
63	Rondella ondulata	2
64	Asse di rotazione supporto magnete	1
65	Supporto magnete	1
66	Magnete	8
67	Molla	1
68	Dado ad anello	1
69	Dado di tensione della ruota a inerzia	2
70	Dado fine	3
71	Asse	1
72	Cuscinetto	2
73	Asse della ruota a inerzia	1

PER ORDINARE PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, contattare l'assistenza clienti al seguente numero:

800 865114

Fax: + 39 800 865114
dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 20.00 e il sabato dalle 9.00 alle 13.00 (esclusi giorni festivi).e preparare le seguenti informazioni:

• NUMERO DEL MODELLO DI PRODOTTO (PFIVEX79011.0)
• NOME DEL PRODOTTO (cyclette ProForm® SPRINT 1.0)
• NUMERO DI SERIE DEL PRODOTTO (etichetta autoadesiva sul telaio della cyclette)
• NUMERO DI RIFERIMENTO e DESCRIZIONE del pezzo o dei pezzi (vedere l'ELENCO DEI PEZZI e lo SCHEMA DETTAGLIATO).

INFORMAZIONI IMPORTANTI SUL RICICLAGGIO DESTINATE AI CLIENTI NELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti municipali. Per tutelare l'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine della sua durata di vita utile come previsto dalla legge. Utilizzare gli impianti di riciclaggio autorizzati alla raccolta di questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce al mantenimento delle risorse naturali e al miglioramento delle norme europee in materia di tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento dei rifiuti elettronici corretti e sicuri, rivolgersi ai servizi municipali della propria città o alla ditta dove è stato acquistato il prodotto.

Specificazione :

Dimensioni aperto (p x l x h): 97 x 49 x 128 cm
Peso : 25 Kg

Stampato in Cina © 2011 Icon Health & Fitness, Inc.